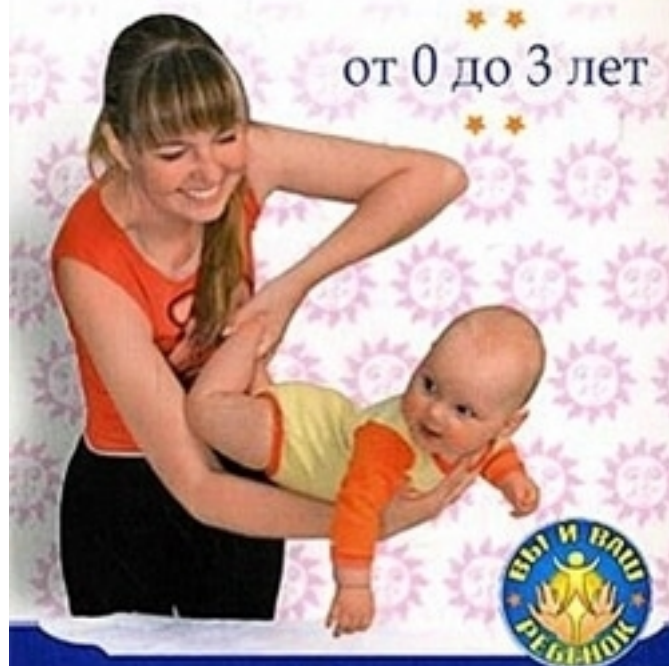


# ГИМНАСТИКА для мамы и малыша

от 0 до 3 лет



Ирина Тихомирова

Ирина Тихомирова

**Гимнастика для мамы и  
малыша. От 0 до 3 лет**

«Питер»

2009

## **Тихомирова И.**

Гимнастика для мамы и малыша. От 0 до 3 лет / И. Тихомирова —  
«Питер», 2009

Ирина Тихомирова – известный фитнес-тренер, специалист индустрии красоты и просто мама, красивая и счастливая! В этой книге она дает все необходимые рекомендации для того, чтобы мамы всегда оставались энергичными и красивыми, а малыши росли здоровыми и крепкими. Простые упражнения для восстановления после родов. Фитбол-комплекс для мамы и малыша. Укрепляющая гимнастика для детей с рождения до трех лет. Развивающие игры для детей разного возраста. Здоровье малыша и собственная красота – в ваших руках, дорогие мамы!

© Тихомирова И., 2009

© Питер, 2009

## Содержание

От автора	5
ЧАСТЬ I	6
Плаваем с младенчества	6
Готовимся плавать в ванне	6
Разминка на суше	8
Массаж	8
Гимнастика	8
Специальная гимнастика маленького пловца	8
Плавание в ванне	11
Погружение в воду	13
Поддержка ребенка в воде	13
Упражнения в воде	15
Конец ознакомительного фрагмента.	17

# **Ирина Тихомирова**

## **Гимнастика для мамы и малыша 0 до 3 лет**

### **От автора**

Милые мамы, ваш индивидуальный опыт воспитания ребенка уникален! Не ищите легких, протоптанных путей, а идите своим. Работая над книгой, я использовала свои личные наблюдения и записи. Возможно, мое мнение не совпадет с мнением специалистов: детских психологов, массажистов, врачей, но это и есть отличительная особенность книги. Ее цель – поделиться своим субъективным мнением, которое может оказаться полезным и нужным молодым родителям.

Удачи вам в воспитании детей и любви!

*Заботливая мама Ирина Тихомирова*

## **ЧАСТЬ I**

### **Когда мы были совсем маленькими**

#### **Плаваем с младенчества**

Хотите научить малыша плавать с самого рождения? Тогда не ленитесь. Пройдите с ним домашний курс обучения плаванию младенцев (до полугода) и наслаждайтесь плодами своего труда – ваш малыш не боится воды, он плавает, играет в ванне, а главное, растет здоровым, бодрым, активным. Он развивается быстрее, чем ровесники, много и крепко спит, хорошо кушает, совсем не хнычет и почти никогда не болеет!

Итак, с чего начнем? Давайте с самого начала, с того, как подготовить грудничка к купанию в большой ванне.

#### **Готовимся плавать в ванне**

Проводите занятия с малышом в хорошем настроении. Будьте положительно настроены и приветливы. Малыш должен быть сыт и спокоен. Начинать заниматься с ребенком плаванием в ванне лучше через пару недель после рождения, когда и вы будете чувствовать себя хорошо, и у малыша заживет пупочная ранка. Если у вас нет опыта проведения подобных занятий, можете посетить поликлинику, где практикуется плавание с младенцами. Во многих городских детских поликлиниках проводятся занятия по обучению плаванию с рождения. Узнайте о занятиях заранее, до появления малыша на свет. Я со своей дочкой начала ходить в детский бассейн, когда ей был уже почти годик и ванна стала для нее безнадежно мала. Однако многие мамы начинают посещать подобные занятия гораздо раньше – с 2-3 месяцев.

Другой очень важный вопрос: в какое время малышу лучше плавать? Теоретически, лучше плавать перед последним кормлением, то есть с 23 до 24 часов. Считается, что после плавания малыш должен чуть устать, подмерзнуть, проголодаться, с аппетитом поесть, а затем долго и мирно спать. Однако на практике некоторые дети приходят из ванной возбужденные и не хотят спать. В моем случае было именно так. Поэтому я купала малыша утром или днем, чем очень удивляла участкового педиатра. К вечеру моя дочь успокаивалась и спала крепко. Другой причиной активности ребенка после купания может быть слишком теплая вода. В такой воде ребенок отдыхает, расслабляется, и, естественно, после отдыха его «тянет на подвиги». Правда, когда я снижала температуру воды, дочка все равно активизировалась после купания.

Что вам понадобится для купания младенца?

- Резиновый коврик на пол, который обеспечит взрослому надежную опору: запрещено поскользнуться или падать, когда вы занимаетесь с малышом.
- Детский плавающий термометр для воды.
- Несколько сухих, чистых пеленок: после купания малыша следует не вытирать, а промокать. Для этих целей пеленка подходит лучше, чем махровое или вафельное полотенце. Полотенце, во-первых, плохо впитывает воду, а во-вторых, раздражает нежную кожу малыша.
- Чистая одежда, которая не будет сковывать движения малыша, распашонка, чепчик.
- Ватные тампоны и ватные палочки. Ватными палочками надо удалить из ушей остатки воды, а тампонами, смоченными в детском масле, удобно смазывать складочки кожи малыша, особенно паховые.

- Складочки после купания нужно обработать. Если кожа влажная и раздражена, используйте присыпку. В остальных случаях обработайте складочки обычным подсолнечным маслом, которое предварительно надо прокипятить в водяной бане и остудить.

- Не используйте вату, чтобы протереть глаза младенца: мелкая ворсинка может попасть на роговицу или под веко, а удалить ее оттуда будет крайне сложно. Для глаз больше подойдет бинт или марля.

- После выхода из ванной вам также пригодятся пипетка, перекись водорода и зеленка. Когда кожа малыша подсохнет после купания, капните на пупочную ранку капельку перекиси водорода, а затем каплю зеленки и подождите, пока они высохнут.

- Захватите с собой в ванную часы, чтобы контролировать время купания малыша, игрушки, о которых я расскажу позже, и стопор для двери в ванной. Вообще, во время купания малыша дверь в ванную лучше держать открытой во избежание перепадов влажности воздуха, от которого у малыша может заложить уши, когда вы понесете его из ванной.

Ваш выбор – большая, «взрослая» ванна для купания малыша. Я, как и многие другие, одобряю его. Однако ванну следует подготовить для занятий. Первый раз очистите ее обычной пищевой содой, ополосните сначала кипятком, потом горячей водой. В дальнейшем активно чистить ванну достаточно раз в неделю, в остальные же дни достаточно обтереть ее тряпочкой, смоченной содовым раствором, и ополоснуть. Лично я перед каждым купанием промывала ванну хозяйственным мылом.

Еще один вопрос, который может вас мучить: какую воду наливать в ванну? Специально кипятить воду для плавания малыша не нужно. Зачем осложнять себе жизнь? Воду набирайте из крана. Естественно, она должна быть чистой. Добавлять в воду дезинфицирующие средства тоже не надо, ведь ваш малыш будет заниматься (учиться дышать, плавать, двигаться), а средство при этом может попасть ему в глаза или в рот. Марганцовка способна привести к ожогу, а настои трав – к аллергии. Но все же я иногда добавляла в воду настой череды или бишофит – морскую соль для детей. И то, и другое можно купить в любом детском магазине или аптеке.

Череда заваривается так: в литровую банку засыпается стакан травы, потом заливается крутым кипятком. Банка закрывается крышкой, и через 3-4 часа настой готов. Процедите его через марлю и добавьте в ванну стакан такого настоя. Вместо череды можно взять ромашку или чистотел.

Оптимальная температура воды для купания младенцев – 36-37 градусов. Если ребенок пассивен и не желает двигаться, значит, вода для него горячая. Если малыш при погружении плачет и не желает успокаиваться в течение трех минут, скорее всего, вода для него холодная. Температура воды устраивает малыша, если он, погрузившись и немного поплавав, начинает активно шевелить ручками и ножками, чтобы согреться, но при этом не капризничает.

Считается, что температура воды выше 35 градусов слабо стимулирует двигательную активность ребенка. Поэтому, если ваша цель – закаливание и оздоровление малыша, постепенно снижайте температуру воды в ванне: на полградуса в неделю с 37 до 35 градусов. Задержитесь на 35 градусах пару недель. Занимайтесь в такой воде от 5 до 15 минут, увеличивая время постепенно. Помните, что температура воды 34-35 градусов не закаливает ребенка, а заставляет его активизироваться, способствует пробуждению аппетита, стимулирует крепкий и здоровый сон.

Настоящее закаливание происходит, если температура воды в ванне составляет 33 градуса. Обычно этой температуры родители достигают через 3 месяца после начала регулярных занятий. Далее снижение температуры должно происходить строго индивидуально. Интересующимся родителям посоветую ознакомиться с трудами авторитета в области детского плавания З. П. Фирсова. Согласно его методике температура воды на первых занятиях может быть 37 градусов; на пятом занятии – 36,5; на девятом – 36; на четырнадцатом – 35,5; на двадцатом

– 35; на двадцать четвертом – 34 градуса. Далее температура воды снижается до температуры обычного бассейна – 28 градусов.

## **Разминка на суше**

Перед тем, как отправиться в ванную плавать, рекомендуем подготовить малыша. Сделайте ему легкий массаж и проведите небольшую гимнастику. Разминка на суше займет 10-15 минут. Делайте ее на столе, постелив на него одеяло и чистую пеленку. Перед массажем подготовьте ванну для купания. Наполните ванну водой (температура на 1-2 градуса выше рекомендуемой нормы), за время массажа вода остынет до нужной температуры. Начните разминку с массажа, потом выполните гимнастику, в конце сделайте с малышом специальные подготавливающие упражнения.

## **Массаж**

Погрейте руки, сполоснув их теплой водой. Аккуратно, без нажима погладьте тело малыша в следующей последовательности. Положите ребенка на спинку. Погладьте сначала ноги – от стопы к бедру. Потом руки – от кисти к плечу. Переверните карапуза на животик, погладьте попку, потом спинку. Снова переверните на спинку, погладьте животик, грудку, шею и очень нежно – голову. Животик следует массировать следующим образом. Поставьте основание кисти на лобок и круговыми движениями четырех пальцев правой руки по часовой стрелке поглаживайте животик.

После поглаживания переходите к разминанию. Сделайте все в той же последовательности, но при этом разминайте малыша как тесто, только мягче и нежнее. Первыми разомните ноги, от стоп постепенно переходя к бедрам, потом руки – от кистей до плеч, потом попку, спину и шею. Животик разминать не надо. Вся процедура массажа займет у вас 5 минут или чуть больше. После массажа переходите к гимнастике.

## **Гимнастика**

Мышцы младенца вы уже размяли, теперь переходите к разминке суставов. Начните с голеностопных суставов. Положите малыша на спинку. Одной рукой возьмите ножку в области лодыжки, а другой рукой – большой палец ребенка. Аккуратно сгибайте и разгибайте стопу малыша вниз и вверх. Повторите упражнение для другой ноги. Потом нежно сгибайте и разгибайте ножки в коленных суставах, придерживая их в области бедер. Сначала разрабатывайте одну ножку, потом другую. Крутить и вертеть колени не надо. Затем возьмите малыша за голени и «поездите на велосипеде». Так вы разомнете тазобедренные суставы.

Теперь разомните суставы рук. Возьмите кисти малыша и похлопайте с ним в ладоши. Потом «погребите на лодочке»: вытяните ручки малыша к себе, затем прижмите к груди ребенка. Поднимите прямые ручки малыша и заведите ему за голову, опустите к животу. Выполните вращения руками. Начните с круговых движений ручками младенца в разные стороны, потом выполните круги в одну сторону. Делайте все упражнения мягко. Общая гимнастика займет 5 минут. Затем переходите к специальным упражнениям, подготавливающим малыша непосредственно к плаванию.

## **Специальная гимнастика маленького пловца**

Положите малыша на спинку. Первое упражнение «**Стойте, ножки**» выполняется так. Малыш лежит на спине. Возьмите его за щиколотки, согните ножки в коленях и прижмите



стопы к поверхности стола, на котором он лежит (*рис. 1*). Повторите упражнение несколько раз, затем слегка встряхните ножки малыша.

Следующее упражнение – **«Шаги»**. Из положения «Сойте, ножки» (малыш лежит на спинке, а вы удерживаете его щиколотки) сгибайте и разгибайте ножки ребенка, как будто он ходит по столу (*рис. 2*). Повторите движение несколько раз и закончите упражнением «Сойте, ножки».



**Рис. 1**

Затем переходим к упражнению **«Плавание на спине»**. Возьмите щиколотки малыша и выполните упражнение «Ножницы», производя попеременное движение вверх-вниз двумя ногами. Проследите, чтобы ноги были расслаблены и выпрямлены (*рис. 3*). Сделайте упражнение 6-10 раз и закончите его, когда почувствуете, что малыш пытается согнуть ножки. Затем возьмите правую руку малыша за кисть и выпрямите ее над головой, сделайте круговое движение ручкой к бедру и верните ее в первоначальное положение над головой. Повторите 3-4 раза для каждой руки. Затем сделайте 5-6 синхронных круговых движений обеими руками.



**Рис. 2**



**Рис. 3**

Следующее упражнение – **«Плавание на животе»**. Переверните малыша на животик и сделайте движение, как при плавании брассом или по-лягушачьи, сначала отдельно двумя ногами, потом только руками (*рис. 4*).



**Рис. 4**

Закончите подготовку малыша к плаванию **динамическими упражнениями**. Возьмите малыша за обе руки в области запястий и раскачайте из стороны в сторону (*рис. 5*). Повторите 3-4 раза. Затем возьмите малыша за левую руку и левую ногу и раскачайте. Повторите 3-4 раза. Сделайте то же с другой стороны. Возьмите малыша за щиколотки, поднимите вниз головой и раскачайте 3-4 раза (*рис. 6*). А теперь пора идти плавать в ванную комнату!

## **Плавание в ванне**

Обучение младенцев (до полугода) плаванию проходит, как правило, в три этапа.



**Рис. 5**



**Рис. 6**

На *первом этапе* обучения необходимо, чтобы малыш привык к воде, а вы научились поддерживать ребенка и манипулировать его телом в ванне. Первый этап займет 3-4 недели. В

течение этого времени постепенно снижайте температуру воды в ванне, с 37 до 33-34 градусов, чтобы стимулировать двигательную активность ребенка.

На *втором этапе* вам нужно научить малыша нырять с головой. На это уйдет 4-6 недель.

На *третьем этапе* необходимо научить малыша самостоятельно держаться в воде, чтобы подготовить его к плаванию в бассейне. Как вы знаете, температура воды в бассейне примерно 28 градусов, значит, снижайте температуру воды в ванне постепенно до этого уровня. Хотя, если вы будете посещать детский бассейн для грудничков с мамами, температура воды в нем будет несколько выше, поэтому переходить к занятиям в большом бассейне можно будет раньше, даже на втором этапе.

В этой книге я подробнее остановлюсь лишь на первом этапе обучения плаванию детей грудного возраста, самом понятном и доступном для большинства родителей. Назовем его «Адаптация малыша к воде».

## Погружение в воду

Итак, с чего начать занятия в ванне? С погружения. Погружайте малыша в воду медленно, обязательно удерживая его в вертикальном положении. Сначала погружайте в воду стопы, потом щиколотки, попку, спинку. Делайте все медленно, спокойно, уверенно, чтобы не напугать малыша. Держите ребенка крепко, но не слишком сжимайте ему ребра. Разговаривайте с ним побольше, причем голос должен быть спокойным и ровным. Если малыш боится купаться один, искупайтесь с ним вместе. Залезайте в ванну вместе с малышом и купайтесь с ним вдвоем. Когда страх пройдет, купайте малыша одного.

## Поддержка ребенка в воде

После того, как вы погрузили малыша в воду, положите его горизонтально на животик или спинку и отработайте поддержки. Поддерживайте кроху крепко, но не больно. Не бойтесь, что малыш выскользнет из рук, – он не утонет, так как у детей до 2 месяцев сохраняется рефлекс задержки дыхания во время пребывания под водой. Не волнуйтесь, выполняйте поддержки медленно, но верно, не спешите.

Самая легкая поддержка – **под подмышки**, однако она подходит только тем малышам, которые уже научились держать голову. Лично я начала плавание малыша с поддержки **ладонью под голову**. Одну руку расположите под головой малыша, который лежит на поверхности воды, на спине, а другой, если необходимо, поддерживайте его снизу под спинку. Тело маленького купальщика при этом должно полностью находиться в воде. Не слишком поднимайте голову малыша из воды рукой, так ему будет менее удобно, придерживайте голову слегка, не нарушая горизонтального положения тела ребенка.

Другой вариант поддержки ребенка – **под подбородок**. Его применяют, когда малыш лежит на животе. Переверните ребенка на грудь и поддерживайте ему голову под подбородок. Вам нужно подвести ладонь под подбородок малыша так, чтобы он опирался на среднюю фалангу вашего безымянного пальца. Мизинец не должен касаться горла ребенка, отведите его под безымянный, помогая поддерживать подбородок малыша. Указательный и средний пальцы держите перед лицом ребенка. Они должны быть раздвинуты и слегка согнуты (*рис. 7*). Лицо ребенка при этом смотрит вперед, голова не должна быть запрокинута, удерживайте ее ровно, без наклонов, подбородок находится над водой. Скользя по поверхности воды, контролируйте указательным и средним пальцем положение головы ребенка, особенно, если он еще не умеет держать голову.



**Рис. 7**

Свободной рукой обнимите малыша за дальний от вас бок, подведя четыре пальца под грудь, придавая телу горизонтальное положение. Большой палец следует оставить сверху для страховки.

Следующий вариант поддержки – **двумя руками под грудь**. Положите малыша грудью на ладонь так, чтобы большой палец охватывал дальнее от вас плечо ребенка сверху, а четыре остальных пальца охватывали дальний бок. Голова ребенка при этом удобно лежит на вашем предплечье. Опустите малыша в воду так, чтобы над водой осталась лишь его голова и верхняя часть спины. Свободную руку положите под животик малышу (*рис. 8*). Со временем, когда ребенок будет чувствовать себя в воде более уверенно, вы сможете использовать свободную руку для игры с малышом, например, купать перед ним уточку, брызгать ему в личико водичкой.



Рис. 8

### Упражнения в воде

Освоив поддержки в воде, переходите к упражнениям. Начните с самых простых. Чтобы увлечь малыша плаванием, включите воду. Пусть она бежит из крана тоненькой струйкой. Малышам очень нравится смотреть, как это происходит. А еще им нравится смотреть на брызги. Поэтому кидайте перед малышом погремушки или маленькие детские мячики в воду так, чтобы летели брызги. Малыша при этом можно держать под голову, слегка приподняв ее, или, лучше, под подбородок, лежа на животе.

Другое легкое упражнение – **«Отталкивание от бортика»**. Погрузите малыша в воду рядом с краем ванны так, чтобы полусогнутые ножки касались бортика. Малыш будет сам отталкиваться от ванны. Дети совершают такие движения рефлекторно, родителям достаточно уловить движение и помочь малышу удержаться на плаву. Сделайте 4-5 отталкиваний, но не с целью укрепить ножки, – до этого дело пока не дошло, – а чтобы развить рефлекс для будущей ходьбы.

Следующее не менее легкое упражнение – **«Укачивание»**. Покачайте ребенка на руках, погрузив при этом в воду. Вперед (так, чтобы грудка чуть показалась из воды) и назад. Следите, чтобы вода не попала в ротик. Если малыш боится, наклонитесь к нему ниже. Выполняйте это упражнение медленно и нежно, пойте песенку.

Другие упражнения начинайте осваивать, когда более легкие движения станут для малыша скучными. Начните с **«Плавания восьмерками»** на животе. Подведите малыша к краю ванны так, чтобы полусогнутые ножки упирались в бортик. Старт – малыш оттолкнулся от бортика и поплыл. Ведите его по диагонали. Доведя до бортика, разверните на 180 градусов. Разворот сделайте против часовой стрелки, поменяйте скрещиванием руку для поддержки и ведите малыша к другому бортику по диагонали. У противоположного бортика разверни-

тесь по часовой стрелке, так у малыша не закружится голова. Повторите в обратную сторону, скрещивая руки и меняя ведущую руку при поворотах. Скорость движения установите индивидуально, такую, какая понравится малышу. Начните с 3-4 кругов, постепенно доведите их число до 9-10. Для большего интереса положите в воду перед личиком малыша игрушку. Пусть малыш тянется к ней и плывет. Выполняя это упражнение, следите, чтобы малыш не слишком уставал, иначе впоследствии он может отказаться от занятий.



## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.